

Arengupuudega laste hammaste ja suuõõne haigustest

Laili Lutsar, suuhügienist

Arengupuudega inimeste suu- ja hambahaigused ei erine tavainimeste omadest. Samas kipuvad mõned suuprobleemid olema neil sagedasemad ja raskemad. Õigeaegse suutervise kontrolliga ning adekvaatse koduse suuhügieeniga saab mitmeid suuhaigusi vältida või nende kulgu oluliselt leevendada. Ka ei erine kerge või mõõduka arengupuudega laste suutervise eest hoolitsemine oluliselt tervete laste omast.

Nõrga immuunsüsteemi tõttu on arengupuudega lapsed vastuvõtlikumad mitmetele infektsioonidele. Süsteemne haigus aga mõjutab omakorda suutervist. Arengupuudega lapse suust leiame sageli haavandi, pärmiseene põhjustatud limaskesta põletiku (kandidoos) või ägeda kuluga igemepõletiku. Ka mõjutavad suutervist mitmed ravimid põhjustades suu kuivust või igemekoe vohamist.

Kuivas suus on keskkond happeline, mis soodustab bakterikatu kasvu hambapinnal. Maitse parandamiseks sisaldavad paljud ravimid suhkrut, mis on katubakterite energiaallikas. Seepärast tuleks võimalusel eelistada ravimi suhkruvaba alternatiivi.

Kestev kõrge palavikuga haigus võib põhjustada hamba kõvakoe küpsemishäireid (hüpoplaasiat ja hüpokaltsifikatsiooni), mis tõstavad hammaste vastuvõtlikust haigustele.

Mitmete haiguste esmas- või kõrvalnähud võivad avalduda suuõõnes. Püsiv igemepõletik, haavandite mitteparanemine või spontaanne verejooks igemest võib viidata süsteemsele haigusele.

Tihti toidetakse puudega last pudelist või rinnast liiga kaua. Sageli premeeritakse või meelitatakse last koostööle maiustusega. Need tegevused soodustavad hambakaariese teket. Nii tuleks toiduga premeerimist vältida või kasutada selleks hammastele ohutuid näkse nagu juustu või pähkleid. Umbes aasta vanust last tuleks hakata toitma lusikaga, kuigi see võib algul olla üsna keeruline.

Fenütoiini sisaldavate ravimite kõrvaltoimena tekib igemevohamine, mille tõttu võib hilineda ka hammaste lõikumine.

Sageli on arenguhäiretega lastel sünnipäraselt puudu hambaalgeid või esineb hambakrooni kuju häireid. Tavalised on hammaste suhulõikumise järjekorra ja hambumushäired. Anomaalne hambakroon ja lühike koonilise kujuga hambajuur raskendab suuhügieeni eest hoolitsemist. See loob soodsa pinnase igemehaigusle, mis ravi puudumisel põhjustab hamba kaotuse.

Piimahambaid tuleb hoida tervetena, sest need hoiavad kohta hiljem suhulõikuvatele jäävhammastele. Hilineva jäävhamba lõikumise korral võib hambaalge olemasolu kontrollida röntgenülesvõttega. Kerge või mõõdukas arengupeetus ei ole enamasti ortodontilise ravi takistuseks. Oluline on eelkõige lapse ja hooldaja võime tagada ortodontilise ravi ajaks eeskujulik suuhügieen.

Hammaste ja suu arengut mõjutavad kahjulikud harjumused nagu põse, huule või keele hammustamine, hammaste krigistamine ning pöidla või eseme imemine. Tserebraalparalüüsiga patsientidel esineb sageli maosisu tagasivoolu (gastroösofageaalset refluksi). Suhu sattuva maohappe põhjustatud erosioonikahjustused on nähtavad hammaste suulaepoolisel pinnal, hambad muutuvad tundlikumaks kuumale ja külmale. Happe neutraliseerimiseks võib lapse suud loputada puhta veega või puhastada nõrga söögisooda lahusega. Sellise lapse hambad vajavad ka fluoriiditeraapiat hammaste happete vastupanuvõime tõstmiseks. Kõrge fluoriidisisaldusega geelide, loputuste ja hambapastade kasutamine tuleks kooskõlastada hambaarsti või suuhügienistiga.

Kaariest ehk hambaauke võib arengupuudega lastel ja noortel esineda isegi harvem, kui tervetel lastel. Seda tingivad eelpool kajastatud hammaste arengu iseärasused: hilisem piima- ja jäävhammaste suhulõikumine, sünnipäraselt puuduvad või väikse krooniga hambad. Selle tõttu on hammaste vahel rohkem ruumi, mis võimaldab paremat isepuhastumist ja ka hambaharjaga hambakattu lihtsamini eemaldada.

Paljude laste dieeti tuleb ravimitest tingitult rangelt kontrollida, et vältida rasvumist. Eelkõige tähendab see süsivesikute rikka toidu, mis on ka kaariese põhjus, osakaalu vähendamist. Kuna kaariese esinemine sõltub eelkõige toidukordade arvust, siis kontrollitud dieediga on ka see tegur kontrolli all.

Täiskasvanu eas võib kaariese risk järsult kasvada tingituna suukuivust põhjustavatest ravimitest ja toitumissedeli vabamaks muutumisest. Sageli kaasneb puudega ka lihaste vaegpingus (hüpotoonia), mis põhjustab mälumisprobleeme. Selle tõttu on häiritud hammaste isepuhastusvõime ehk kasvab hambahaiguste risk. Hambaaukude teket saab vältida toidukordi vähendades, korralikult hambaid puhastades ja ksülitooli sisaldavate toodetega.

Nagu kaaries, ei põhjusta ka salakavalalt kulgev igemehaigus algstaadiumis mingeid kaebusi. Arenguhäirega patsiendil võivad igemehaigused areneda väga kiiresti ja katastroofiliste tagajärgedega. Nii ei ole harvad juhud, kus hammas eemaldatakse kiire kuluga kinnituskoe põletiku tagajärjel juba teismeeas. Igeme põletikule aitavad kaasa hambumushäired, hammaste öine krigistamine, lühikesed koonilise kujuga hambajuured ja nõrk immuunsüsteem.

Igemepõletikku põhjustab igemevaos pesitsev bakterikoonia, mida on võimalik puhastada suuhügieenivõtetega. Mikroobikoosluse mehhaanilise eemaldamise järel paraneb ka igeme põletik. Seega on just hommikune ja õhtune hammaste hoolikas harjamine peamine tegur, mis hoiab igeme

tervise korras. Hambaharjaga ei ole võimalik puhastada naaberhammaste vahelisi kontaktpindasid. Sealt puhastamiseks on hädavajalikud abivahendid: hambaniit, -vaheharjad ja kolmnurkse läbilõikega hambatikud.

Puudega laste suuhaigused on tingitud eelkõige puudulikust suuhügieenist. Eriti juhul, kui laps vajab selle teostamiseks hooldaja abi, võib see kõigi muude vajavaminevate protseduuride foonil jääda unarusse. Arenguhäirega inimeste suuhügieen võib olla raskendatud ka puudulike manuaalsete võimete tõttu. Olenevalt patsiendi vanusest ja võimekusest vajab ta kõrvalist abi konkreetse harjamise näol või mõnikord piisab ka hambaharja käepärasemaks kohandamisest.

Hambaharja kergemini käes hoitavaks muutmisel võib abi olla takjaga kinnituvatest randmelintidest (näiteks firmalt Velcro®). Harja aitab fikseerida käe külge ka elastikside või kummilint.

Mõnikord piisab hambaharja käepideme suurendamisest käepärasaste vahenditega. Näiteks võib tennisepalli sisse uuristada hambaharja varre jaoks augu, kuhu hari torgata. Palli võib ka pooleks lõigata ning pooled selle järel teibiga hambaharja käepideme ümber kinnitada. Kasutada võib jalgratta juhtraua plastkäepidemeid, ehituspoes müüdatavat (vaht)kummist isolatsiooni, lokirulle vms.

Harjamise muudab tunduvalt lihtsamaks ja tõhusamaks elektrihambahari, kuigi sellega kohanemine võib lapsel võtta aega. Tervete laste vanemad peavad abistama oma last hammaste puhastamisel vähemalt koolieani, aga arenguhäirega laste puhul võidakse abi vajada püsivalt. Last võib abistada tema kätt harjamise ajal hellalt juhtides, kuid tõenäoliselt osutub vajalikuks hooldaja poolt läbiviidav täiendav hammaste puhtaks harjamine.

Hammaste vahelt igemevaost puhastamiseks tuleb kasutada sobivaid abivahendeid. Hambaniit puhastab lisaks ka hammaste kontaktpindasid, kust ükski hambahari puhastama ei ulatu. Enamasti vajavad puuetega inimesed niiditamisel abi.

Kui sõrmeotste ümber keeratult valmistab niiditamine raskusi, siis kasutage kaheharulist harki meenutavat niidihoidjat.

Hambaarsti või suuhügieenisti soovitusel võib kasutada ka suuloputusvedelikke. Fluoriidisisaldusega vedelik aitab ennetada kaariest. Antibakteriaalne suuveesi aitab võidelda igemepõletikuga. Suuvee kasutamisel peate veenduma, et laps vedeliku välja sülitaks!

Arenguhäirega lapse suuhügieeni protseduuride ajal tuleb lisaks lapse turvalisusele tagada ka hooldaja mugav tööasend. Pesemise ajal tuleks seista lapse selja taga, toetuspinna saamiseks võib operaator nõjatuda vastu seina. Lapse pead tuleb kallutada tahapoole kuklasse enda keha vastu. Kui abivajaja on ratastoolis, siis lukusta rattad ning kalluta koos tooliga lapse pea ettevaatlikult

enda sülle. Nii lähenedes on teil tööpiirkonnast ülevaade, mis võimaldab kvaliteetse harjamistulemuse.

Regulaarne suutervise kontroll ja professionaalne puhastamine on sama oluline kui igapäevane kodune suuhügieen. Nii avastatakse probleemid varakult, enne kui need põhjustavad valu ja ebamugavust.

Arenguhäirega isiku suutervise eest hoolitsemine võib tunduda vaearikas ja aeganõudev. Kuid pikemas perspektiivis tasub see ennast kindlasti ära, sest tänu paremale suutervisele on tervem kogu organism, mis tõstab nii tema kui lähendaste elukvaliteeti.

Kvaliteetne suuhügieen on oluline meile kõigile, sest see mõjutab otseselt meie tervist. Arenguhäirega inimesele on see sama oluline, kui igapäevane ravim või füüsiline harjutus.